

Uppvärmning:

Bollkontroll ca 10 min på plan 2

Föräldrar bygger tre sarger på plan 1

Två till slag med höger fot, stanna bollen, två tillslag med vänster, stanna bollen.

(visa tillslag med vrist och uppmuntra det, men det är individuellt om man kan koordinera det och således inget krav).

Vänd genom att dra bollen med sulan rakt bakåt.

Kasta upp bollen i luften och fånga den. Tänk på höjden så det inte blir omöjligt att fånga.

Studsas bollen i höger hand, byt sedan till vänster.

Gör 8:or runt benen med bollen i händerna.

Övning 1, hinderbana

Förbered 3 hinderbanor på plan 2 med:

Slalom mellan koner

Skott på mål

Yta att hoppa / rulla / slå kullerbyttor över

Övning 2, 3v3 m. 2 eller 4 mål per bana.

Byt lag mellan planerna vid drickapauserna

Avslutning; svansleken på plan 2, föräldrar river sargen under tiden.

C.a. 10.20

Oscars regler; alla har en svans förutom tagaren. De som blir av med sin svans blir tagare och hämtar alltså inte en ny svans. När alla svansar är tagna är leken slut. Minimerar behovet av västar, ger ett tävlingsmoment samtidigt som ingen förlorar. OBS! Avgränsa ytan och dela gärna i två grupper.